

Ethän kaadu

- opas ikääntyneille kaatumisen ehkäisemiseksi



Lukijalle

Olemme laatineet oppaan *Ethän kaadu* Sinulle, joka ikääntymisen myötä olet alkanut liikkeussasi tuntee epävarmuutta ja kenties jo aiemman tapaturman seurauksena alkanut pelätä kaatumista.

lääkälle henkilölle kaatuminen voi olla käännekohta elämässä. Toimintakyky rajoittuu ja itsenäinen arjen askareista selviytyminen vaikeutuu. Yleisin ikääntyneelle sattuva tapaturma on kaatuminen tai putoaminen. Kaatuminen tapahtuu useimmiten yllättäen omassa kodissa tai sen läheisyydessä.

Itsenäinen liikkuminen omassa kodissa ja asuinympäristössä ilman pelkoa on mahdollista ikääntyneellekin. Avainsana on ennaltaehkäisy. On tärkeää ottaa huomioon muutamia tapaturmavaaraa aiheuttavia tekijöitä ja vähentää niitä.

Kädessäsi olevaan oppaaseen olemme koonneet turvallisuutesi kannalta tärkeitä seikkoja, jotka huomioimalla voit pyrkiä välttämään kaatumistapaturmaa. Opas on tarkoitettu juuri Sinulle ja läheisillesi.



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

Mari Blåberg & Tiina Lilius

Kaatumistapaturmien ehkäiseminen

1 Sinä

Liikkumiskyvyn ylläpitäminen

- Huolehdi lihasvoimaa ja tasapainoa kehittävästä harjoittelusta, sillä säännöllinen liikunta parantaa lihasvoimaa, ylläpitää tasapainoa ja toimintakykyä, ehkäisee tehokkaasti kaatumista sekä tuo hyvää oloa.
- Älä unohda, että tavalliset arjen askareet ylläpitävät kuntoa.

Terveydentila ja lääkkeet

- Huolehdi sinulla todettujen sairauksien hyvästä hoidosta.
- Ota lääkkeesi päivittäin tarkasti ohjeen mukaan.
- Keskustele lääkärisi tai sairaanhoitajasi kanssa lääkkeistäsi vähintään kerran vuodessa. Muista kertoa lääkärille kaikki käytössäsi olevat lääkkeet, myös ilman reseptiä saatavat lääkkeet sekä luontaistuotteet.

Näkökyky

- Tarkistuta näkösi vuosittain ja uusi tarvittaessa silmälasit.
- Hoidata näkökykyä heikentävät silmäsairaudet (harmaakaihi, viherkaihi ja silmänpohjan rappeutuminen).
- Älä unohda valaistuksen merkitystä, sillä hyvä valaistus on oleellinen näkökyvyn parantamiseksi sekä kaatumisvaaran vähentämiseksi.

Kaatumispelko

- Kerro kaatumispelostasi hoitohenkilökunnalle ja läheisillesi, sillä kaatuminen voi vaikuttaa halukkuuteesi liikkua. Kaatumispelkoon voit vaikuttaa lihasvoimaa kartuttamalla ja liikkumalla. Älä eristäydy!



Ravitsemus

- Syö säännöllisesti: aamupala, lounas, päivällinen, iltapala sekä 1 – 2 välipalaa.
- Juo 1-1,5 litraa päivässä. Hyviä juomia ovat vesi, maito, piimä, kivennäisvesi, laimennettu mehu.
- Syö joka päivä monipuolisesti: liha-, kana- tai kalaruokaa sekä kasviksia ja hedelmiä.
- Nauti päivittäin maitotuotteita (rahka, jogurtti, juusto ym.), sillä niistä saatavan kalsiumin ja proteiinin avulla ylläpidät lihasvoimaa ja luuston kuntoa.
- Päivittäiseen ruokavalioosi olisi hyvä kuulua riittävästi kuituja (muutama pala leipää ja/tai puuroa).
- Käytä D-vitamiinilisää luustosi hyvinvointiin. Suositus yli 60-vuotiaille on 20 mikrogrammaa vuorokaudessa. Apteekin henkilökunnalta voi kysyä yksilöllisiä neuvoja D-vitamiinista.
- Käytä alkoholia maltillisesti. Jo pienikin annos alkoholia lisää kaatumisvaaraa.



2 Asuinympäristösi

Koti turvalliseksi

On tärkeää, että tunnistat kotona olevat vaaranpaikat, jotta kaatuminen voitaisiin kokonaan ehkäistä.

Kiinnitä huomiota kaatumisen ehkäisemiseksi seuraaviin seikkoihin:

- Pidä päivittäin käytettävät tavarat käden ulottuvilla.
- Valitse itsellesi tukevat, sopivankokoiset huonekalut, jotka eivät tuki kulkuväyliä.
- Liikkumisesi huoneesta toiseen täytyy olla esteetöntä ja lattiat eivät saa olla liukkaat.
- Siirrä irtojohdot ja kynnykset pois kulkuväyliltä.
- Teippaa mattojesi kulmat lattiaan ja mattojen alle kannattaa laittaa liukuesteet.
- Riittävä ja sopivalla korkeudella oleva valaistus on ehdottoman tärkeää.

Kotisi pesutiloissa tulisi olla liukastumista estävä matto, suihkutuoli ja seinäkahvoja antamaan turvaa pesuhetkiin.

Kodin ulkopuolella

- Varaa riittävästi aikaa asioiden hoitamiseen.
- Kulkureittien ulkona tulisi olla tasaisia ja liukumattomia.
- Jos sinulla on käytössäsi matkapuhelin, ota siihen käyttöön talviaikana liukkaiden keliä tekstiviestivaroitus.
- Pidä matkapuhelin mukana ulkoillessasi.

Näin ilmoittaudut tekstiviestillä varoitettavaksi:

Lähetä tekstiviesti numeroon 16130 siitä puhelimesta, johon haluat varoituksen tulevan - kirjoita alkuun sanat varoitus lahti - kirjoita loppuun joko heti, 6, 7 tai 8 sen mukaan haluatko varoituksen yöllä syntyneestä liukkaudesta heti kun varoitus on annettu, klo 6, klo 7 vai klo 8. - Jos esimerkiksi haluat yöllä syntyneestä liukkaudesta varoituksen aamulla klo 7, lähetät tekstiviestin: varoitus lahti 7

Jalkineet

Hyviä ja tukevia jalkineita käyttämällä voit ehkäistä kaatumista.

Liukuesteet kengissä estävät talvella liukastumista.

Hanki jalkineesi asiantuntevasta liikkeestä.

Turvallinen jalkine:

- *kantaosan on oltava matala ja leveä, hyvä kosketuspinta maahan*
- *pohja liukumaton, taipuisa ja hyvällä uralla varustettu*
- *kärkiosa riittävän leveä ja tilava*
- *kiinnitys riittävän tukeva*
- *kenkä hyvin istuva ja hankaamaton*
- *kengät tulee valita käyttötarkoituksen mukaan. Kävelykengät ovat hyvät myös sisällä liikuttaessa.*
- *muista laittaa kenkiin talvisin liukuesteet!*

3 Apuvälineet

Apuvälineiden hankintaa kannattaa harkita. Niiden avulla päivittäisistä toiminnoista ja liikkumisesta tulee helpompaa ja turvallisempaa. Apuvälineistä ja niiden käytöstä sekä huollosta lisätietoa antavat mm. terveyskeskukset ja apuvälineisiin erikoistuneet liikkeet.

Esimerkkejä apuvälineistä:

- rollaattori
- kävelykeppi – kumitulpalla kesäisin ja jääpiikillä talvisin
- liukuesteet kenkiin (kenkäkaupoista tai suutareilta)
- lonkkasuojaimet – varsinkin kun kaatuminen on jo tapahtunut kerran (terveyskeskukset, apuvälineliikkeet)



• TARKISTUSLISTA

Kodin tarkistuslista:	kyllä	ei
Ovatko johdot ja irtotavarat pois kulkuväyliltä?		
Onko kulkureiteillä riittävästi tilaa kahdelle ihmiselle?		
Ovatko lattiamattosi liukumattomia ja yksivärisiä?		
Ovatko huonekalusi riittävän tukevia, mikäli niistä tarvitsee ottaa tukea?		
Pystytkö istuutumaan ja nousemaan tuoleilta ylös turvallisesti?		
Voitko liikkua ja siirtyä kotona turvallisesti?		
Onko henkilökohtainen hälytyslaite / puhelin helposti tavoitettavissasi?		
Onko sänkyysi turvallisella korkeudella (jalkojen tulee ylettyä tukevasti lattialle, polvet noin 90 ° kulmassa)		

Ovatko valonkatkaisimet sopivalla korkeudella?		
Onko huoneessa riittävästi tilaa liikkua ja kääntyä liikkumisapuvälineen kanssa?		
Onko valaistus kotonasi riittävä ja voimakkuudeltaan tasainen joka huoneessa?		
Onko wc istuimen ja suihkun vieressä oikein sijoitetut tukikahvat?		
Onko lattiapinta kylpyhuoneessasi liukumaton?		
Ovatko kotisi ovet kevyitä ja helppokäyttöisiä?		
Ovatko sisä- ja ulkojalkineesi sopivat?		

Jos vastasit yhteenkään näistä kysymyksistä ei-, silloin sinun tulisi tehdä läheistesi sekä ”ammattilaisten” kanssa tarvittavat muutostyöt kotonasi!

TÄRKEÄT YHTEYSTIEDOT

Hätänumero 112

Myrkytystietokeskus 09 – 471 977 (24h) tai vaihde 09- 4711

Terveystieteiden tutkimuskeskus puhelinpalvelu:

Päijät - Neuvo p. 03 – 818 9120

Terveyskioski, Kauppakeskus Trio, 2. krs.

Kaatumistapaturma – ja osteoporoosiklinikka:

KAAOS, Lahden kaupunginsairaalan fysioterapiaosasto,

Harjukatu 48

p. 044 – 7161334, puhelinaika klo 12 - 13.

PalveluSantra

Hämeenkatu 26 A

15140 Lahti

puh. (03) 818 5555

Aukioloajat:

ma klo 10 - 17

ti - pe klo 10 - 15

HUOM!

Pidä puhelin lähellä, että saat hälytettyä apua! Sovi läheistesi kanssa myös päivittäiset tarkistussoitot!